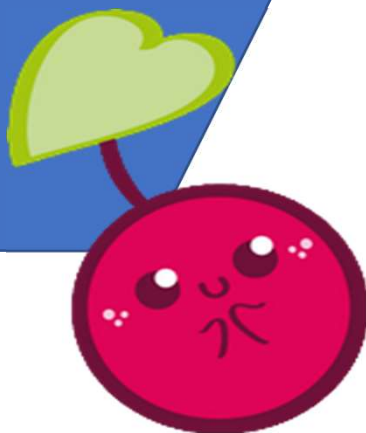


慈心禪-饒益禪

即使遵循了此處的所有說明和指導
也可能會出現一些困難

導致難以生起
或維持慈心的
感覺。



慈心禪-饒益禪

您可能會產生自我的困惑，
或許有些對話.....

我可以達到幸福.
快樂嗎?
不!我不配，我不
是一個好人!



慈心禪-饒益禪

您嘗試使用 6R 法，
但它實際上起不到作用。



那裡沒有慈愛，您的
心沒有感覺，它
不單之枯燥，而且
非常堅硬。



慈心禪-饒益禪

饒益禪的練習將對您有所幫助。



而且有很多人縱
饒益禪法中受益!

如何原諒自己?
與過去的
自己對話

慈心禪-饒益禪



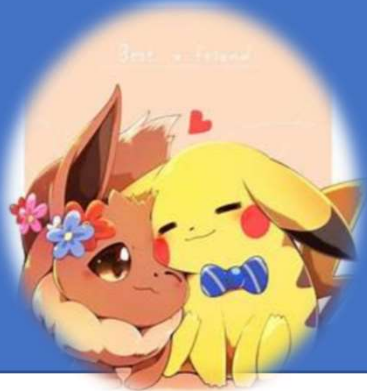
原諒就是讓過去
去成為過去,

您明白了嗎?



慈心禪-饒益禪

當原諒的景象和感受出現時，
您會學懂原諒他們，
直到他們原諒了您。



慈心禪-饒益禪

在原諒法學習過程中，
使我們的心變得越來越
柔軟。

每個人都可以
從原諒練習中
受益。



慈心禪-饒益禪

這是慈心修行的一部分

第一：這饒益禪是對自己和他人的悲憫和諒解的實踐。這是慈心修行的一部分。



慈心禪-饒益禪

因此，每次練習時，請至少用 **30** 分鐘來鍛煉。找一個舒適的坐姿，並確保自己不會移動或改變坐姿。



慈心禪-饒益禪

現在首先重複一句：

“我原諒自己不明白。”



慈心禪-饒益禪

練習時真心希望在心裡寬恕自己，並保持這種感覺衷心期望原諒自己。



當你這樣做時輕輕一笑，在你的臉上保持一種微笑如佛像一樣，這會讓你的頭腦清醒。

這種寬恕的感覺是你饒益禪的物件。在這短短的語句“我原諒自己不明白”。

慈心禪-饒益禪

“不明白”意味著在過去，
對自己或他人
採取了消極的行為反應

或許你生氣了，或者別人給你帶來了痛苦，他們也不明白。而你做出這種反應，過後你感到抱歉。



我們都沒有先去理解而採取了行動，這令我們在生活中造成了內疚和悔恨。

慈心禪-饒益禪

重要通知

重要的是要讓
這句話“我原諒自己不明白”沉澱在你的
心裡頭，你要有足夠時間讓心觸動，



讓過去的事件自然浮
現出來



不要

不要嘗試去改變它或自己把
它帶出來。



慈心禪-饒益禪

我原諒自己
己不明白

我原諒自己
導致我和他
人痛苦

“如果這句話”沒
有帶出一個事件出
來，

你可以
嘗試另一句



慈心禪-饒益禪

你正在用這種方法一點點的
消除任何被隱藏的消極情緒。



請不要使用讓自己**產生負面的話語**,效果會更加負面。

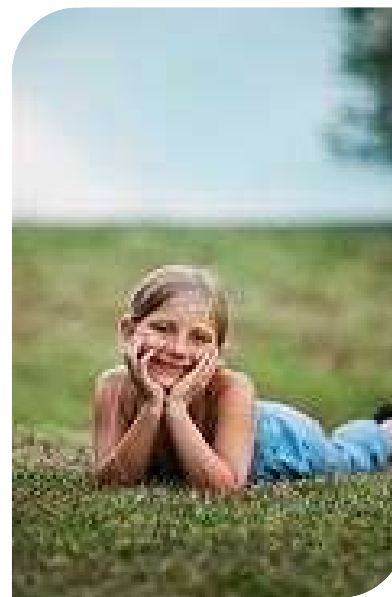


慈心禪-饒益禪

當你腦海中浮現出任何難過或痛苦的經歷時，你當下原諒那種感覺。



放鬆，微笑，
繼續練習。



慈心禪-饒益禪

我不值得擁有快樂”

我不喜歡自己

例如，你腦海中想到

如果這樣的想法...，有阻礙這原諒的意圖，那你就立即原諒自己，並放棄那種消極情緒。



慈心禪-饒益禪

練習時要真誠



並保持你的寬恕意圖。讓它與所有出現的事件一起互動。

學會釋懷，學會原諒
學會不在意

原諒任何出現的故事和難過的感受，

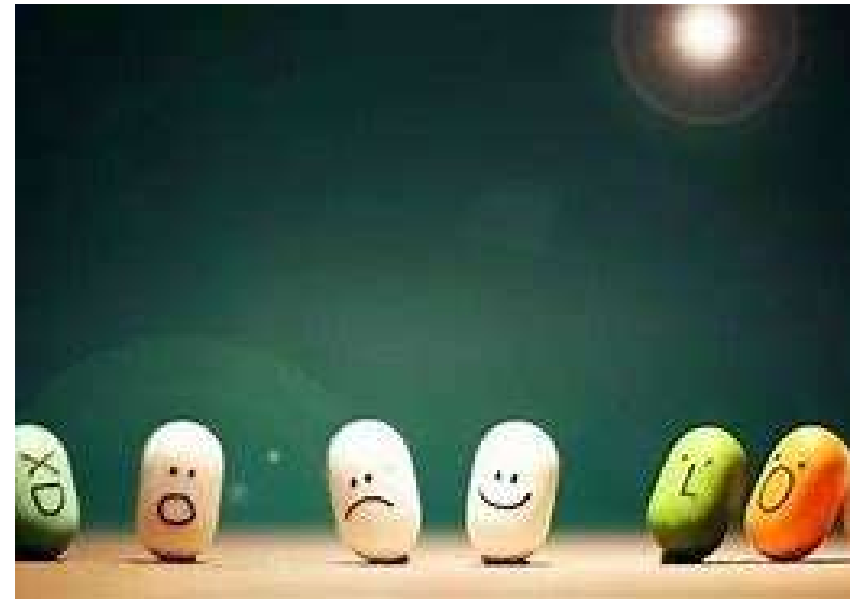
原諒任何試圖阻止你去原諒的想法。

慈心禪-饒益禪

你的目標是保持寬恕，直到你覺得沒有什麼可以原諒。



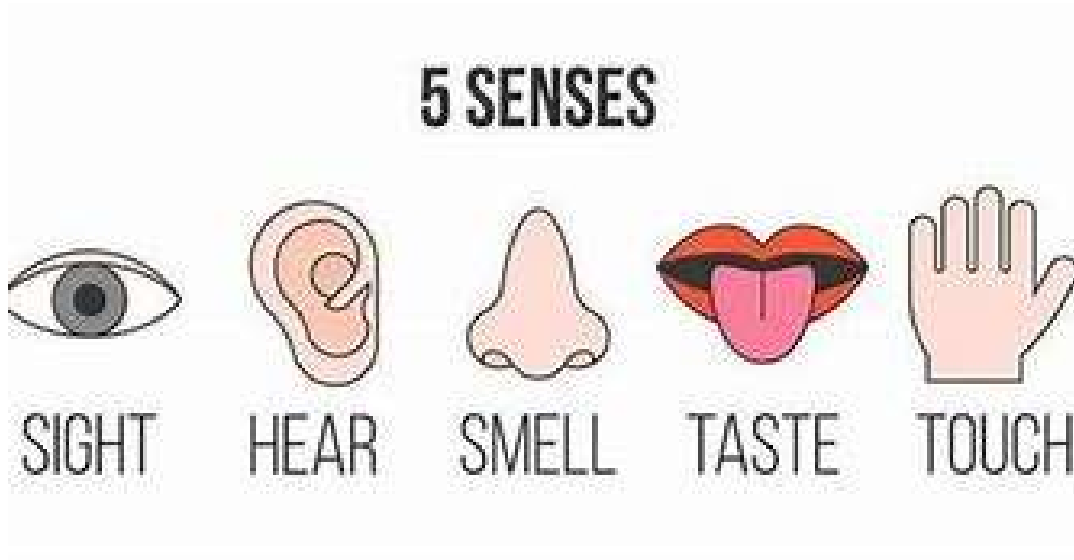
在這裡，我們使用一些簡單的步驟來釋放試圖阻止寬恕的任何想法。我們將這些步驟稱為 **6RS**。



慈心禪-饒益禪

6R 是這樣的，當禪修的鍛煉被念頭拉開而中斷時：

RECOGNIZE 覺知妨礙禪修的任何念頭。



慈心禪-饒益禪

6R 是這樣的，當禪修的鍛煉被念頭拉開而中斷時：

RELEASE 釋放對這個念頭的關注 停止思考它



慈心禪-饒益禪

6R 是這樣的，當禪修的鍛煉被念頭拉開而中斷時：

RELAX

放鬆身體腦袋任何的緊崩
其實有貪念的念頭會讓你
頭腦緊崩。



慈心禪-饒益禪

6R 是這樣的，當禪修的鍛煉被念頭拉開而中斷時：

RE-SMILE

重新把那微笑回到你的嘴唇上。

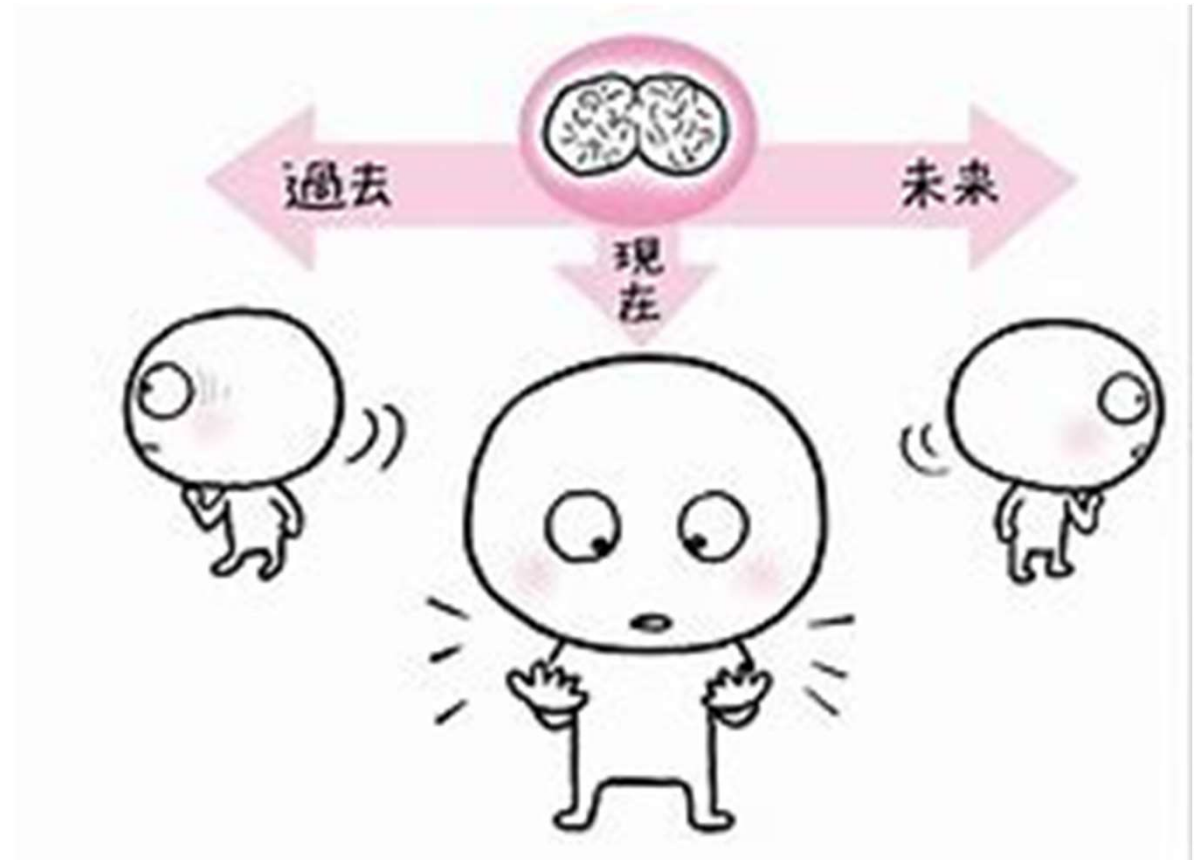


慈心禪-饒益禪

6R 是這樣的，當禪修的鍛煉被念頭拉開而中斷時：

RETURN

返回練習，原諒自己或任何出現的人。盡可能長時間保持寬容。



慈心禪-饒益禪

6R 是這樣的，當禪修的鍛煉被念頭拉開而中斷時：

REPEAT
則重複這個
6RS 的程式。



慈心禪-饒益禪

第二：當你繼續原諒自己時，

我原諒你
不明白

會出現各種人和情境的記憶，這需要你的寬恕。

現在你的意圖應轉移到原諒那些人。你重複直接對他們說那句話：



慈心禪-饒益禪

當你這樣做時，不要介入任何關於發生中的故事
在你的腦海中。

只要
看著那個人的眼睛並原諒
他們。停留和他們在一起，
讓寬恕的願力實現。



慈心禪-饒益禪

這一次，如果這個過程你分心了，你就知道該怎麼做 - 6RS。

繼續使用相同語句，直至心有所釋放，然後才改變新的語句，並重新開始。



慈心禪-饒益禪

你的語句...
可能是為了寬恕自己，
或是為了抱怨，或是
對某人抱怨。。



保持你正面
的想法並積極的原諒所有
的批判



慈心禪-饒益禪

當進行原諒時，
可能你會有這樣的
想法：.....

“我不會原
諒這個人，
因為他們是

他們不配
得到寬恕。

用 6RS

去掉那種感覺，然後繼續
你的禪修。軟化並釋放這
些念頭。當你回歸原諒時，
放鬆並重新微笑。

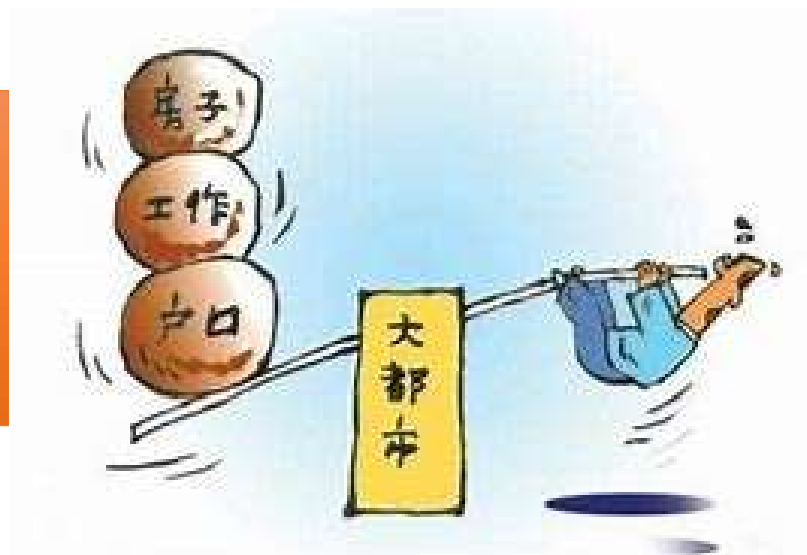


慈心禪-饒益禪

記住，可以讓悲傷的情緒出來的，如果流眼淚也沒關係。



眼淚可以減輕你心裡的壓力，那是一件好事。



慈心禪-饒益禪



所以，不要強迫自己，讓那些眼淚流出來，把它擦掉就好了。

你的鍛煉是保持寬恕，完全原諒自己和他人，然後那些記憶的執著會逐漸消失。

慈心禪-饒益禪

你的**鍛煉**是保持寬恕，完全原諒自己和他人，然後那些記憶的執著會逐漸消失。



慈心禪-饒益禪

第三：在這個饒益的禪修中

事件中的人物會向你微笑並原諒你，這種心的反應並不罕見，這是第三階段的潛藏力。



慈心禪-饒益禪

當這種情況自然發生時，可能會出現一些奇妙的緩解，這可能意味著你已經完成了對這個人的寬恕。



慈心禪-饒益禪

但是，要非常小心,你不要
求他們原諒你

因為這完全是為了
純粹的悲憫和諒解。



慈心禪-饒益禪

你的練習是提供合適的條件來接收和讓他接受寬恕，這完全是可能發生的。如果那個人稍後再次回來，那沒關係。



慈心禪-饒益禪

你再次以同樣的方式對待他們。但這次寬恕會更快，更容易。漸漸地他們不會再出現了，那個人已經走了。



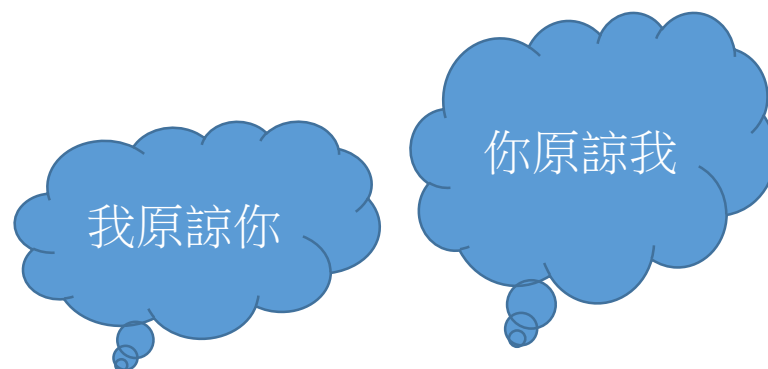
慈心禪-饒益禪

所以，你再靜靜地重複同樣的語句，原諒自己，直到別人出現時用同樣的方式原諒他們。



慈心禪-饒益禪

當你坐禪結束時，你開始經行，當你走路時用正常的步伐，心中繼續輕輕地說：“我原諒你，你原諒我！” “我原諒你，你原諒我！”



慈心禪-饒益禪

這會讓
你的大腦繼續釋放過
去痛苦的回憶，並放
下所有這些記憶的執
著，而原諒他們。



慈心禪-饒益禪

當語句不再呈現反應時，這段饒益的禪修就完成了。

您再選擇另一個不同的語句，然後重新開始。一開始，你的大腦可能需要一點時間來確認想要這樣做。



慈心禪-饒益禪

一開始，你的大腦可能需要一點時間來確認想要這樣做。在一開始，可能會有一段時間的阻力，當沒有任何事情發生時，應耐心等待並繼續練習。



慈心禪-饒益禪

當你不坐禪或經行時，你仍然可以維持原諒生活中發生的一切煩惱。



慈心禪-饒益禪

將寬恕帶入您的
工作，和你的朋
友一起練習吧！



慈心禪-饒益禪

將寬恕帶進你的家
及生活中。和你的
朋友一起練習吧！



慈心禪-饒益禪



解脫

習慣養成寬容和柔軟的心。繼續通過這種鍛煉，你能放下一切痛苦，最後變得心的解脫。